



Centro Sportivo "Santa Maria"

Via M.Boiardo 28 tel 06.7004762 - fax 06.70475457

la Direzione si riserva di effettuare variazioni agli orari ed al piano delle lezioni che potrebbe essere ridotto nei mesi di Settembre, Giugno, Luglio

PIANO ORARIO MULTISPORTIVA ESTATE 2018

Dal 01\07\2018 al 10\08\2018 e dal 27\08\2018 al 16\09\2018

(*) ORARIO DELLA FORMULA : SOLO MATTINA

Piscina

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
nuoto libero	07,00 - 08,15*	07,00 - 14,30*		07,00 - 14,30*		08,00 - 13,30*	
assistito	13,15 - 14,30*		13,15 - 14,30*		13,15 - 14,30*		CHIUSO
	18,30 - 21,30	18,30 - 21,30	18,30 - 21,30	18,30 - 21,30	18,30 - 21,30		
ginnastica in acqua		09,20 - 10,10*		09,20 - 10,10*		09,20 - 10,10*	
	13,15 - 14,05*	13,15 - 14,05*	13,15 - 14,05*	13,15 - 14,05*	13,15 - 14,05*	12,40 - 13,30*	CHIUSO
	19,30 - 20,25	19,30 - 20,25	19,30 - 20,25	19,30 - 20,25	19,30 - 20,25		
attività ludica	per informazioni sulle modalità di accesso rivolgersi alla reception						CHIUSO
natatoria per famiglie							

Sala pesi e cardio fitness

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
sala attrezzi	07,00 - 14,30*	07,00 - 14,30*	08,30 - 14,30*	07,00 - 14,30*	07,00 - 14,30*	08,00 - 13,30*	CHIUSO
	14,30 - 21,30	14,30 - 21,30	14,30 - 21,30	14,30 - 21,30	14,30 - 21,30		
personal trainer	a pagamento su' appuntamento						

Area Benessere e Relax

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
Saune a temperature diversificate							
bagno turco							
vasca idromassaggio							
docce emozionali							
percorso kneipp							
lettini relax riscaldati							
massaggi (a pagamento)	10,30 - 21,30	09,30 - 21,30	12,30 - 21,30	09,30 - 21,30	10,30 - 21,30	09,30 - 13,30	CHIUSO

Corsi Fitness

SM PLANNING ESTIVO ATTIVITA' FITNESS 2017 - 2018 valido dal 1 luglio al 10 agosto e dal 27 agosto al 16 settembre SM

ORA	LUNEDI	sala	MARTEDI	sala	MERCOLEDI	sala	GIOVEDI	sala	VENERDI	sala	SABATO	sala	DOMENICA	sala
8.00	STRETCH & MOBILITY EXPRESS	A*			GAG EXPRESS	A*			ADDOME EXPRESS	A*				
8.45	TOTAL BODY	A*	STRETCH & MOBILITY	A*	TOTAL BODY	A*	TONE CIRCUIT	A*	PILATES	A*			CHIUSO	
9.20											ACQUAGYM	V*		
9.45	YOGAFLEX	A*	CORPO LIBERO	A*	TONE & STRETCH	A*	CORPO LIBERO	A*	TONE & STRETCH	A*	STRETCH & MOBILITY	A*		
10.45	POSTURALE	A*	POSTURALE	A*	POSTURALE	A*	POSTURALE	A*	POSTURALE	A*	TOTAL BODY	A*	NOTE	
11.45			CORPO LIBERO	A*					CORPO LIBERO	A*	YOGAFLEX	A*		
12.30														
12.40			ZUMBA	A*			TOTAL BODY	A*			ACQUAGYM	V*		
13.30	PILATES	A*	ZUMBA	A*	PILATES	A*	ZUMBA	A*	TOTAL BODY	A*				
13.30	INTERVALL STRIDING 40'	D*	TOTAL BODY	B*			FUNCTIONAL CIRCUIT	D*						
18.40	FLYING EXPRESS	A			FLYING EXPRESS	A	FLYING EXPRESS	A						
19.10	FUNCTIONAL CIRCUIT	D			INTERVALL STRIDING 40'	D			INTERVALL STRIDING 40'	D				
19.10	ZUMBA	A	TOTAL BODY	A	ZUMBA	A	TOTAL BODY	A	TOTAL BODY	A				
19.10					SPINNING	C								
19.30	ACQUAGYM	V	ACQUAGYM	V	ACQUAGYM	V	ACQUAGYM	V	ACQUAGYM	V				
20.00	INTERVALL STRIDING 40'	D	PILATES	D	CROSS CIRCUIT	D	PILATES	D						
20.00	GAG CIRCUIT 40'	A	ADDOME & STRETCH	A	PUMP	A	GAG CIRCUIT 40'	A	GAG CIRCUIT 40'	A				
20.00														

DA LUNEDI 6 A VENERDI 10 AGOSTO e DA LUNEDI 27 A VENERDI 31 AGOSTO SARA' POSSIBILE UTILIZZARE SOLO LA SALA PESI E LA PISCINA (nuoto libero)									
